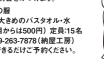
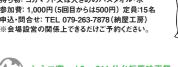


今月は2回開催!







**3/2 1**9:00~21:30

2011年3月11日のあの震災のあとに テーマは「明日」で、ゆかりの監督41人による 3分11秒の短編映画が42本の作品が寄せられ、 1本のオムニバス映画が完成した。

参加費: 1,000円(1ドリンク付き) 定員:50名 申込・問合せ: TEL 079-281-8007(姫路シネマクラブ)



**3/3 <b>■ ·16 •** 14:00~18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。 カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、 あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも? 予約·問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要



ヨガ棒 YOGA (<sub>毎月水曜2回開催</sub>

3/6.27 10:30~11:40 主にヨガ棒というプロップス(補助具)を使ってゆきます。

初心者、ハンデのある方、肩こりさん 自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。 歩ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で

参加費:1回1,500円(ヨガ棒レンタル代含む) 申込・問合せ:TEL 090-9330-8862 MAIL shintani-yoga@satoichi.net (新谷ヨガスタジオ)



3/6 14:00~17:00

タイ古式マッサージが好きな方、悩みを相談したい方、 他のセラビストと話がしてみたい方、スクールに行ったきりで 実践できていない方などなど、 月に1会テーマを決めて一緒に解決していきましょう。

対象者: タイ古式マッサージセラピスト、経験者、スクール修了者 参加費: 1,000円 持ち物: フェイスタオル2枚(レンタル100円) 申込・問合せ: TEL 090-4277-5682(谷間の家さんきら・木村)

毎週木曜日開催



3/7.14.21.28

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」 fooca. jp による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。 持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装 水分補給の飲み物 ※マットは事前予約で準備します(1回200円)





3/8 10:00~18:00

ホームページをその場で制作・更新します。 要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。 文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。 パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円(60分) ※要予約 申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)



3/9 11:00~17:00 3/3 世 11:00・17:00 ボディケアやカラーセラビー、スイーツカフェや ミニコンサートなどココロもカラダもほっごりして ロエ・軸 2・軸 2・軸 2・食べるを 楽しめる出床内窓となっています。 どうぞ楽しい時間をお過ごしください。

問合せ: MAIL saki\_m@cg7.so-net.ne.jp(宮元) ameblo.jp/sakky-mm/



### 殿のグルメ対談 ヌアージ × 週末バー × ジャズシンガー

3/11 19:30~21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が 飲食店の本音を聞きだすシリーズ第26弾 試食・試飲、割引券もついてくる。 参加費:1.580円 申込·問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)



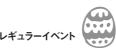
毎月第2木曜日

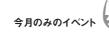
3/14 12:30~16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている 疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの フットケア。料金は60分+足湯(4500円)を基本に 膝下マッサージ、足揉み足裏角質落とし、 爪切りが自由にアレンジできます。

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家.大谷)

MARCH 2013 Event Schedule



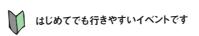


THU

10:30~12:00

ヨガレッスン

14:00~17:00



SUN

美山珈琲

10

大人の書道教室

17:00~19:00 (姫路ヨット協会総会)

#### MON TUE

焼肉だい スペシャルランチDAY 14:00~16:00 (コンベンションよってくだんWG)

CLOSED

殿のグルメ対談

11:30~13:30

スペシャルランチDAY

歴史が苦手な人のための歴史講座

「姫路城のいろは

年号や人名を覚えることが目的ではありません。

3/9.23 \$\Delta\_{19:30\sigma\_{21:00}}\$

姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。

今回のテーマは「黒田官兵衛」で前編・後編の2回開催。

参加費: 各1,000円 申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

長谷川露水先生の

1回きりの参加でも大丈夫。

個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。

申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

大人の書道教室

参加費: 1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合

3/10**3**·30 **1**4:00~17:00

学生のころ習った歴史のように、

姫路城のなりたち、そもそも城って何?

焼肉だい

18

13:30~14:30

瞑想CAFE 18:00~22:00 読書カフェ

14:00~14:45 Baby · Enjoy · English 19:30~21:30 コミュニケーション術

ヨガ棒YOGA

ティスティングバル

27

ヨガ棒YOGA

Baby · Enjoy · English

旬の魚とお酒を楽しむ会

タイ古式マッサージ

6 10:30~11:40

13

WED

福やカイロ

18:00~22:00 読書カフェ ヨガレッスン

WEB相談会

15 19:00~23:00 マチオモイ帖展 PARTY

29

姫路城のいろは 16 美山珈琲 20:00~25:00 週末バー

19:30~21:00 **姫路城のいろは** 

10:00~12:00

シネマ窟

9 11:00~17:00

癒しマルシェ

あきらメソッド

石けん教室

24

### 3/15(金)~3/24(日)日本中がマチオモイの春

1 9 13:00~15:00 (姫路歷遊会・勉強会) (コンベンションみやげものWG) 読書カフェ×マチオモイ展 ほめ達ワールドカフェ

26

説明会

11:00~12:00

14:00~15:00 **瞑想CAFE** 

コミュニティスペース

毎月2回開催

毎月2回開催

13:00~15:00

1 2 13:00~15:00

姫路歷遊会·勉強会

19:30~21:00 百人の哲学

(姫路歴遊会・勉強会)

20

10:30~12:00 ヨガレッスン 姫路城のいろは 14:00~15:30 3/15(金)~3/24(日)日本中がマチオモイの春!

"Bi\*Sweet" 姫路まちづくり喫茶

10:30~12:00

フットケア足家

14 ヨガレッスン

28 10:30~12:00 ヨガレッスン 14.00~17.00 福やカイロ 19:30~21:30 コミュニケーション術 30 10:00~12:00 あきらメソッド 大人の書道教室

13:00~15:00 素肌免疫アップ美容塾 16:00~21:00 リラクゼーション

# nayakobo.com

最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで ⓒ MISAKI





第 39 回 澤田滕北の哲学 3/12@19:30~21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を インタビュー形式で聞く連続セミナー 第39回は姫路市姫路駅周辺整備室の澤田勝也さんです。 参加費: 1,000円 (大学生以下および求職中の方は無料) 申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※予約不要 www.100philo.jp

百人の哲学



3/13 14:00~17:00 / 18:00~21:00 世界各国のワイン50種類以上がテイスティングできるバール形式の イベントです。ワインに合うベーカリーランプさんのパンやチーズ等の フードと共にたくさんのワインを感じて下さい。

参加費: 3.000円 定員: 40名

由込・問合せ: TFI 079-297-6123(エルデベルグ平井) ※ワインの用意の関係上、3/11(月)までのお申込をお願いします。



3/16 \$\overline{4}\) 20:00~25:00 おいしい地酒をワイングラスで、

おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。 予約・問合せ:TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※予約不要



今回は、春の白いジャスミン尽くしの石けんです♪ ジャスミンの効能や、甘く華やかな誘う香りの恵みを めいいっぱい閉じ込めて白いお花だけをあしらった ジャスミン尽くしの石けんを作りましょう。 参加費: 2,800円 定員: 各6名

※折り返しご連絡いたします。



3/18 **4** 19:00~21:00 大学生と社会人がお話するするための交流会です。 普段は接点のない人と上下関係なく楽しくお話しませんか? 対象・定員: 大学生(学年不問)20名・社会人の方20名 参加費:学生500円・社会人1000円 申込・問合せ:TEL 079-283-2525(マイルストーン)

読書カフェ 月末ごろに開催

3/19 @ 29 @ 18:00~22:00 静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。 一人じゃないのに、しずかだなんてすてきでしょう? 読書はかどりますヨ。

セルフカフェをご利用ください。(1杯200円) 問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※予約不要



学生のころ習った歴史のように、 年号や人名を覚えることが目的ではありません。 姫路城のなりたち、そもそも城って何? 姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。 今回のテーマは「三ツ山大祭」についてです。 参加費: 各1,000円

申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房)

**'Bi**\*Sweet'

3/21 \$\overline{4}\)14:00~15:30

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪ 美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、 姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。 参加費: 1,500円(カフェ代) ※要予約

申込・問合せ: TEL 090-6379-1541 (KCSセンター兵庫・妻鹿)

## 毎月開催 姫路まちづくり喫茶

毎月開催

3/21 \$\overline{4}\$ 19:00~21:00

他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。 今回は、「まち医師」として現在の「水都再生」に向けた大阪 での各種活動において中心的役割を担っている泉英明さん (有)ハートビートプラン代表)をお招きします。 参加費: 無料 ※予約不要

問合せ: TEL 079-263-7878(姫路まちづくり喫茶事務局)



3/25 11:30~13:30 相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY! ・播州牛の締品ビーフシチュー

・和牛テールの濃厚赤ワイン煮 ・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ

料金: 各1,000円(前菜・サラダ・パンorライス付き) 問合せ: TEL 0791-22-3780(しちりん焼肉だい)



3/26 11:00~12:00

納屋工房コミュニティスペースの利用についての説明会です。 コンセプト・歴史・利用例・利用のコツなどをお話します。 このスペースを使ってみたいいう方やいつかは使いたいと思う方に。

参加費:500円(お茶付き) 申込・問合せ: TEL 079-263-7878 (納屋工房) ※できれば予約ください



毎月第4火曜日

3/26 @14:00~15:00 ストレスマネージメントに瞑想を♪

イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪ 参加費: 1,800円 定員:6名 申込・問合せ: TEL 079-335-5530(studio CUE)

※前日までに要予約



**3/27** 14:00~14:45 英語でベビーマッサージ(タッチケア)、

ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。 英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら 赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。 対象:6ヶ月~ 参加費:1050円 定員:20名

予約・問合せ先:TEL090-8467-5656 (坪田) 毎月第4水曜日



毎月開催

ご注意ください

3/27 \$\mathbf{3}\$ 19:00~21:00 恒例の夢前の酒造「壺坂酒造」と 田寺東「あん西」がつくる魚中心の肴を

楽しむ会です。今回は、その場で握る寿司と 地元の鮮魚料理。壺坂酒造からは、今回も 日本酒が飲み放題で提供致します。 参加費: 4.000円 定員: 30名

申込・問合せ: TEL 079-292-8788 (あん西) ※お酒の会のため、お車でのご来場はご遠慮下さい。



3/28 \$\overline{4}\$ 14:00~17:00

身体に優しい全身リラクゼーション施術です♪ 疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!! 料金:30分(初回の方は500円 それ以外の方は1,500円) 申込・問合せ: TEL 090-3979-3532(福やカイロ・榎本) ※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

#### 人間関係のストレスがスーッと消える コミュニケーション術

3/28 \$\frac{4}{19:30}\times21:30

ありのままの自分を伝えたいと思いませんか? 自分自身の持つ思考のクセや思い込みに 気付くことで、他者との関わり方がハッキリと 認識できるようになります。 参加費: 1000円 定員:15名

申込・問合せ: TEL 080-5336-6159(ジプシースタイル川崎) MAIL osigotolabo@gmail.com ※要予約



3/31 13:00~15:00 美肌の基本は洗顔から!とはわかっていても、 日々なんとなく洗顔してしまっていませんか? そんなあなたに、今回洗顔のプロ!田中先生をお招きして、 洗顔の基本を1からわかりやすくお伝えしていきます♪ 今すぐできる「メイクしたまま簡単リンパマッサージ」も伝授します。

参加費: 1,000円 定員:15名 申込・問合せ: TEL 0120-930-056 (ビューティーサロンBe)



3/31 1 16:00~21:00

4/ 1 1 10:30~20:00 2 4 16:00~20:30

足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど 気持ちいいリラクゼーションです。 ※3日前までに要予約 料金: 20分(1,500円)45分(3,500円)、60分(4,500円) その他応相談。

予約・問合せ:TEL 090-4008-3249 MAIL tanakoyu@gmail.com(田中)



申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp

**3/17 1** 10:00~12:00

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう! ଚ୍ଚ

FAX 079-292-9711 (Mauruuru)